

# Smoothie à la banane et aux graines de Lin

## Ingrédients

- 1 banane mûre
- 3 cs de graines de lin
- 150 ml de lait d'amande

Pour  
1 personne

- 1 Mixer tous les ingrédients
- 2 Verser la préparation dans un verre
- 3 Déguster... le plein de vitamines est assuré!

« Elle cherche de la laine et du **lin**, et travaille de ses mains avec joie. » (Prov. 31 : 13)



Une recette proposée par Joana (14 ans) et trouvée sur : [cookpad.com/fr/recettes/24524102](https://cookpad.com/fr/recettes/24524102)

À TOI DE JOUER !



# Granola aux graines de lin

10 minutes de préparation, 35 minutes en tout

## Ingrédients

- 200 g de flocons d'avoine
- 100 g de noixettes hachées
- 100 g de graines de tournesol
- 50 g de graines de lin
- 50 g de cornflakes
- 1-2 pincées de sel
- 2 cc de cannelle
- 1 cc de poudre de vanille
- 3 cs de miel
- 1 cs d'huile de colza

Liste de  
course

- 1 Préchauffer le four à 140 °C, chaleur tournante (ou 160 °C à chaleur traditionnelle):
- 2 Bien mélanger tous les ingrédients, étaler sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.
- 3 Faire dorer 25-30 minutes au milieu du four, en remuant toutes les 10 minutes. Sortir du four, laisser refroidir, émietter et mettre dans un récipient hermétique. Se conserve environ 1 mois dans un endroit frais et sec.

« Elle cherche de la laine et du **lin**, et travaille de ses mains avec joie. » (Prov. 31 : 13)

Une recette proposée par Simon (15 ans) et Lucas (14 ans) et tirée du Journal de recette Swissmilk.

